

Huertos urbanos para mejorar las capacidades y calidad de vida de las personas mayores

Ronda de Dalt Residencial incorpora las tareas de su huerto urbano para estimular la memoria, prevenir la depresión y reducir el riesgo de enfermedades coronarias, entre otras ventajas

Cuidar del medioambiente es cuidar de uno mismo. De esta premisa parte el nuevo enfoque de la horticultura, una práctica que lleva aplicándose desde el siglo XVIII en patologías mentales. El origen de su potencial se encuentra en la biofilia, el sentimiento innato de conexión con la naturaleza. Los profesionales de Ronda de Dalt Residencial la han incorporado a su rutina con el fin de que sus residentes puedan beneficiarse.

El equipo técnico de la residencia quiso aprovechar el potencial de sus instalaciones y planteó iniciar una nueva terapia: la horticultura con plantaciones alternativas y diversas tanto medicinales, aromáticas como vegetales. Una actividad cuyos beneficios directos son:

Estimula la memoria y activa recuerdos, mejora la concentración y el funcionamiento cognitivo, aumenta la capacidad de atención, desarrolla la capacidad creativa y la inteligencia estética, mejora el estado de ánimo y previene la depresión, mejora la interacción y fortalece vínculos afectivos (corresponsabilidad), reduce el riesgo de enfermedades coronarias, aumenta la calidad del descanso, produce serotonina, endorfinas y absorción de vitamina D.

Responsabilidad y corresponsabilidad

La metodología de Ronda de Dalt Residencial apunta en una dirección: se busca que el individuo se sienta útil y realizado mientras se une con la naturaleza, fomentando la autonomía personal mediante este potente conector. "La terapia está muy ligada al apego y al vínculo que establecen con esas formas de vida de las que se hacen responsables. Es algo que deben cuidar y que finalmente les va a recompensar con la exuberancia de su crecimiento", comenta Isaac Orenes, educador social en el centro, haciendo referencia a la mencionada biofilia y el sentimiento de compromiso.

La responsabilidad no radica en ver crecer los cultivos: las cosechas también se donan a comedores, fomentando una actitud altruista. De igual modo, los horticultores dejan su huella cuidando del medioambiente, aumentando los espacios verdes dentro de la ciudad.

Bienestar natural

Como actividad manual en la que aportar, la horticultura "fortalece la autoestima, el locus de control interno y el autoconcepto, por lo que el estado de ánimo mejora, previniendo depresión y ansiedad", explica Irene Pulido, psicóloga en Ronda de Dalt Residencial.

En el plano espacial, los especialistas añaden que la horticultura "libera del aislamiento" mediante

tareas variadas que invitan a jugar con el espacio. Al mismo tiempo, generan un vínculo positivo con el área, que causa motivación. Por otro lado, en el ámbito social, la terapia promueve la creación y el fortalecimiento de lazos afectivos en las Unidades de Convivencia, ya que se trata tanto de terapia como de diversión. Además, deriva en otras actividades, como las manualidades con maceteros o la creación de semilleros.

Una Gran Edad empoderada

Tomando como muestra los grupos que realizan esta actividad en Ronda de Dalt Residencial una media de cuatro horas semanales, los resultados son claros: se observa una mejora en aspectos como optimismo, resolución y proactividad. A nivel emocional, las personas que vivieron su juventud cerca del campo consiguen una activación positiva de sus recuerdos, incluso en casos de demencia. Además, es una útil herramienta canalizadora de la ansiedad en casos de alteraciones de conducta. Razones suficientes para convertirla en una terapia fundamental en el nuevo paradigma de residencias y centros de día.

Datos de contacto:

Marta Villanueva

932376434

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Medicina Cataluña](#) [Ecología](#) [Medicina alternativa](#) [Psicología](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>